



MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: konatelsk.ziar@gmail.com, jan.ziak@ziar.sk, www.mskziar.sk



SPRÁVA O ČINNOSTI

Cyklistického klubu MŠK Žiar nad Hronom

za rok 2021

Cyklisti Mestského športového klubu Žiar nad Hronom, o.z. aj napriek opatreniam s Covid -19 situáciou, zahájili prípravu na sezónu 2021 podľa vopred vypracovaného plánu športovej prípravy. Realizačný tím tvorili – Ján Žiak – predseda o.z., Ing. Milan Veselý prezident klubu, Jozef Jelža manažér a hlavný tréner, Štefan Gajdošík tréner mladších a starších žiakov, Tomáš Líška kondičný tréner a Janka Mackovičová ekonómka.

Do prípravy sa zapojilo 19 pretekárov v kategóriách mini, mladších a starších žiakov, kadetov a kadetiek, juniorov a junioriek a žien U23. Koncepcia prípravy vychádzala z plánu športovej prípravy, ktorý bol rozdelený do štyroch tréningových období, ktoré na seba nadväzovali.

Prechodné obdobie bolo zamerané na regeneráciu a rehabilitáciu pretekárov po sezóne. V tomto období cyklisti aktívne aj pasívne využívali rôzne formy oddychu po náročnej sezóne. Bolo to dosť náročné vzhľadom na dlhodobu pretrvávajúce obmedzenia a opatrenia s Covid-19, mnohé prevádzky na regeneráciu boli uzavreté.

Vybraná skupina pretekárov sa venovala pod vedením cyklokrosového trénera Štefana Gajdošíka cyklokrosu, ktorý vzhľadom na pandémiu mal iba 6 kôl za prísnych opatrení. Neorganizovali sa preteky v Žiari nad Hronom, klub nedostal povolenie na organizáciu kvôli zhoršeniu situácie s Covidom. Majstrovstvá Slovenska sa napokon uskutočnili v Šamoríne, iba od kategórie juniorov za prísnych opatrení v bubline. Súčasťou aktívnej regenerácie bola aj celodenná pešia turistika.

Prípravné obdobie I. bolo zamerané na rozvoj základnej a silovej vytrvalosti, obratnosti v oblasti všeobecnej telesnej prípravy s čiastočným zameraním na oblasť špeciálnej telesnej prípravy vo vyšších vekových kategóriách. Prostriedkami prípravy boli rôzne alternatívy nakoľko všetky vnútorné priestory – telocvične, posilňovne fungovali v obmedzenom režime. Väčšina prípravy sa presťahovala do exteriéru - pešia turistika, behy na Skalke, behy v prírode a korčuľovanie v oblasti VTP a cestný tréning, cyklokros, trenažér, valce, dráhová cyklistika v oblasti ŠTP.



MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: konatelsk.ziar@gmail.com, jan.ziak@ziar.sk, www.mskziar.sk

Prípravné obdobie II. bolo zamerané na rozvoj a stabilizáciu základnej a silovej vytrvalosti, maximálnej sily, rýchlosti a obratnosti v oblasti VTP ako aj rozvoj základnej a silovej vytrvalosti v oblasti ŠTP. V tomto prípravnom období nastal postupný prechod od všeobecnej telesnej prípravy k špeciálnej telesnej príprave na bicykli.

Vo februári 2021 klub absolvovali s juniormi, juniorkami, kadetmi a staršími žiakmi prípravný kemp v overenom tréningovom stredisku Vodice v Chorvátsku. Kemp bol zameraný na najazdenie potrebného objemu kilometrov pre sezónu 2021, v dobrých klimatických podmienkach, s kvalitnou stravou a regeneráciou. Kemp splnil svoj účel, počasie bolo stabilné a príprava prebehla podľa plánu k spokojnosti celého tímu a bez zranení a ochorení.

V marci 2021 klub nemohol absolvovať druhý tréningový kemp v Plášťovciach aj pre mladšie kategórie. Po opätovnom vypuknutí pandémie sa musel prispôbovať aj tréningový proces podľa opatrení a nariadení vlády SR. Na jar sme ako pred rokom začali pretekať až v mesiaci máj na uzavretých okruhoch, alebo letiskách.

Od júna sa situácia zlepšila a mohol sa naplno odštartovať Slovenský pohár na ceste, dráhe a MTB horských bicykloch. Výjazdy do zahraničia boli obmedzené, ale klub absolvoval niekoľko pretekov v Českej republike.

Pretekári sa podrobili vstupným záťažovým testom v Centre športovej medicíny v Banskej Bystrici, kde sme absolvovali –„Spyro-ergometrické funkčné vyšetrenie“

Hlavné pretekové obdobie bolo zamerané na stabilizáciu a rozvoj základnej vytrvalosti, špeciálnej silovej vytrvalosti, rozvoj špeciálnej rýchlosti a neskôr na rozvoj v oblasti špičkovej výkonnosti (pred vrcholom sezóny- M-SR). Cieľom tréningového procesu v tomto období bolo dosiahnutie vrcholnej športovej formy na vrcholných podujatiach. V sezóne 2021 absolvovali cyklisti MŠK napriek niektorým zrušeným pretekom, takmer 55 štartov (reprezentácia SK, slovenský a český pohár) v disciplínach cestnej, horskej, dráhovej cyklistiky a cyklokrosu. V sezóne 2021 sme organizovali tradične „Slovenský pohár mládeže v cestnej cyklistike“

„Cena primátora mesta“ (Lovča)

„Cena Slovalca“ (Lutila).

Výsledky 2021 – zhrnutie

Cyklistickému klubu MŠK Žiar nad Hronom sa napriek narastajúcej konkurencii klubov a pretekárov podarilo stabilizovať tím a systematickou prácou napriek rôznym obmedzeniam napredovať. V Slovenskom pohári sme zúročili dlhoročnú systematickú prácu s mládežou v Žiari nad Hronom a obsadili sme štvrté miesto v konečnom hodnotení Slovenského pohára. Navýšili sme počet získaných medailí oproti roku 2021 z M-SR na 15.



MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: konatelsk.ziar@gmail.com, jan.ziak@ziar.sk, www.mskziar.sk

Cesta:

Časovka jednotlivcov Obec Tajná:

Žiačky: T.Đuríková – 3.m.

St.žiak: D.Sochan – 3.m.

Preteky s hromadným štartom:

Žiačky: T.Đuríková – 3.m.

St.žiak: F.Záhorec – 2.m.

Dráha:

Stíhačka družstiev:

St.žiaci: Záhorec, Sochan, Benča, Čerťaský – 3.m.

Žiačky: Đuríková – 3.m.

Kadeti: Štancel, Đurík, Antal A. – 2.m.

Bodovacie preteky:

Žiačky: Đuríková – 3.m.

OMNIUM:

Žiačky: Đuríková – 3.m.

SCRATCH:

Žiačky: Đuríková – 3.m.

St.žiak: Záhorec – 3.m.

Kadet: Đurík – 3.m.

Vylučovacie preteky:

Žiačka: Đuríková – 2.m.

MTB Maratón:

Horské bicykle maratón 52km

Juniorka: Dubajová – 3.m.

Cyklokros:

Junior: Jackuliak – 3.m.

Získali sme 15 medailí z domáceho šampionátu

Striebro – 3x Bronz – 12x

CK potvrdil výkonnostné kritéria pre pridelenie štatútu Centra talentovanej mládeže od SZC aj na sezónu 2022.

Junior Lukáš Ungvarský – reprezentant Slovenska štartoval na niekoľkých svetových pohároch, ME. Vo svetovom pohári sa mu podarilo získať aj body čo nie je vôbec jednoduché v širokej konkurencii. Bol nominovaný na MS, ale štart mu znemožnila viróza.

Kadet Matúš Đurík štartoval za reprezentáciu kadetov v Jevičku na „Závode míru najmladších“, kde obsadil v konkurencii 154 pretekárov výborné 18.miesto a bol súčasťou



MESTSKÝ ŠPORTOVÝ KLUB

ŽIAR NAD HRONOM, OBČIANSKE ZDRUŽENIE

Ul. Jilemnického č. 2, 965 01 Žiar nad Hronom, Slovenská republika

Tel.: +421 908 949 527, IČO: 42304997, DIČ: 2023693155

email: konatelsk.ziar@gmail.com, jan.ziak@ziar.sk, www.mskziar.sk

vítazného družstva v celkovom hodnotení. Pre sezónu 2022 zaradený do širšieho výberu reprezentácie SR juniorov v cestnej cyklistike.

Kadet Róbert Jackuliak získal bronzovú medailu v cyklokrose juniorov v Šamoríne. Pre sezónu 2022 zaradený do reprezentačného výberu pre cyklokros.

Medzi priority klubu v sezóne 2021 si CK predsavzal aj naďalej omladenie a rozšírenie členskej základne, stabilizáciu tímu a kvalitnú prácu s mládežou. Vychovať čo najviac reprezentantov Slovenska, ktorý budú aj vo svetovom pohári, na ME a MS šíriť dobré meno mesta Žiar nad Hronom a CK MŠK.

Junior Lukáš Ungvaský po skončení sezóny podpísal zmluvu s našim jediným profesionálnym tímom Duklou BB a naďalej ako náš odchovanec bude šíriť dobré meno nášho klubu.

Na pretekoch doma i v zahraničí sa snažia žiarski cyklisti robiť vždy dobrú reklamu mestu Žiar nad Hronom, svojim sponzorom a fanúšikom, za čo im patrí právom poďakovanie a uznanie.

Na pretekoch doma i v zahraničí robili žiarski cyklisti vždy dobrú reklamu mestu Žiar nad Hronom, svojim sponzorom a Slovensku, za čo im patrí právom poďakovanie a uznanie. Poďakovanie patrí tiež generálnemu sponzorovi, akciovej spoločnosti Slovalco, mestu Žiar nad Hronom, Technickým službám ako aj ostatným sponzorom, podporovateľom a fanúšikom. Samozrejme poďakovanie patrí všetkým trénerom za ich zodpovednú a obetavú prácu s mládežou, ako aj zapáleným rodičom a všetkým, ktorí nám boli počas sezóny 2020 nápomocní, verili nám a podporovali nás.

Vypracoval:

Jozef Jelža

Manažér, Hlavný tréner

MŠK CK Žiar nad Hronom